

# À la rentrée, on fait place nette

Les bons réflexes pour faire le tri, mettre de l'ordre dans sa maison... et dans sa vie.

## NOTRE EXPERT



**"Une cliente qui n'osait plus recevoir chez elle m'a dit un jour avoir retrouvé un amoureux après mon intervention."**

Anouk Le Guillou, coach rangement en région parisienne.

**P**our ceux qui en douteraient encore, «la vie commence après avoir fait du tri»... Telle est la devise de Marie Kondo, la nouvelle star japonaise de l'ordre et du rangement. Phénomène mondial, son livre s'est déjà vendu à plus de 2,3 millions d'exemplaires!

Comme elle, de plus en plus de coaches à domicile se proposent désormais de nous aider à désencombrer notre intérieur. C'est le cas d'Anouk Le Guillou. «Grâce à mon regard extérieur, j'aide mes clients à faire le tri et à gagner un maximum de place chez eux», résume la spécialiste. Sa clientèle : «une majorité de femmes entre 45 et 65 ans qui me contactent après un changement de vie, une période de déprime, ou simplement parce qu'elles réalisent que leur appartement déborde et qu'elles ont envie de pouvoir déjeuner sur leur table sans être envahies par les prospectus et les bibelots! Dernièrement, j'ai



ORÉDIA

même accompagné une octogénaire dont la maison était impeccable mais qui voulait alléger ses affaires en vue du jour où elle devrait quitter son domicile», explique la coach. Elle nous livre un petit manuel du «bien ranger».

### Le bon moment

Règle numéro un : toujours débiter le matin. Une séance de rangement digne de ce nom nécessite d'avoir du temps et les idées claires. Pour mieux évaluer les objets qui vous

entourent, l'idéal est d'opérer dans le silence complet et en l'absence de membres de la famille susceptibles de «sauver les affaires condamnées», conseille dans son ouvrage la serial-trieuse Marie Kondo.

### Le b.a.-ba du tri

Un intérieur ordonné est un intérieur débarrassé du superflu. Aussi, avant d'organiser, il faut éliminer. Posséder trop de choses, c'est l'assurance d'«ignorer l'éventail de ses biens» rappelle la spécialiste.

Exit les «ça pourrait servir» ou «c'est peut-être réparable». Faites-vous violence et boutez une fois pour toutes sorbetière ou transistor en rade, outils rouillés, vieux chargeurs de téléphone et autres câbles orphelins. Posez-vous les vraies questions : cet objet est-il utile? Est-ce qu'il me plaît toujours? Est-il en bon état? Revêt-il une valeur sentimentale (lettre, photos, vaisselle de famille, jouets d'enfants)? Serai-je plus malheureux si je m'en sépare?

Est-ce que je cesserai pour autant de penser à un être cher? «Il faut bien garder à l'esprit que l'objet n'est pas le support du souvenir», assure Anouk Le Guillou.

### Par quoi commencer?

«Pour évacuer le trop-plein, munissez-vous de grands sacs-poubelle et débutez par ce qui vous paraît le plus facile à trier, recommande la coach française. Car une fois que la machine est lancée, c'est comme un jeu.» À tel point que le résultat dépasse souvent les espérances. «J'ai vu des particuliers jeter 200 sacs-poubelle de 45 litres en une seule fois», raconte Marie Kondo dans son livre.

La méthode de la Nipponne? Procéder par catégories (vêtements, papiers...) et non par pièces, tout étaler au sol pour mieux se rendre compte du volume et ne conserver que ce qui est utile ou «procure de la joie». Une fois ce tri terminé, rien n'empêche d'organiser un vide-grenier ou de donner ces objets à des amis.

### Déshabillez vos placards

«Selon un économiste, on porte 20% de ses affaires 80% du temps», explique Anouk Le Guillou. Une bonne raison de vider son armoire!

Au rebut, vestes démodées et autres chandails jamais portés! «Rien ne sert de garder une jupe deux tailles en dessous en prévision d'un futur régime, martèle la spécialiste. Si on parvient à maigrir, il sera toujours temps de se récompenser avec de nouveaux habits».

Pas la peine non plus de stocker en vue d'une hypothétique retour à la mode : «On ne s'habille pas pareil à 60 ans qu'à 40», souligne-t-elle. Enfin, pour gagner davantage de place, mieux vaut plier que suspendre, conseille Marie Kondo, qui préconise de ranger à la

## 3 QUESTIONS À

### Alberto Eiguier psychiatre et auteur

#### 1 Que signifie le désordre?

Il y a mille façons d'être désordonné : certaines personnes le sont par moments, quand ils sont en crise, d'autres entassent à l'année dans un placard, au garage... Mais le désordre n'est pas forcément synonyme de mal-être, ni l'ordre de bonheur.

#### 2 Mais il peut constituer une barrière sociale...

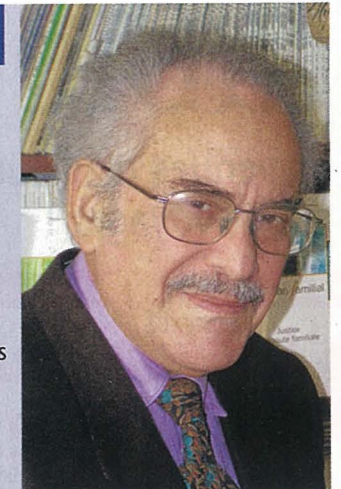
Oui, si certains ne souffrent pas d'être désordonnés, d'autres en revanche, le vivent très mal. Ils développent un vrai complexe, au point, parfois, de ne plus oser recevoir. Là, il faut agir.

#### 3 Pourquoi est-ce si difficile, pour certains, de jeter?

Il n'est pas rare qu'un objet dont on a du mal à se séparer renvoie à un conflit non résolu. Il y a parfois une part de nostalgie, de culpabilité, voire une difficulté à accepter le temps

qui passe. Les gens qui ont eu une enfance modeste, par exemple, ont souvent du mal à jeter. Mais plus l'objet en question est chargé de mémoire, de symboles ou d'émotions, moins notre réticence à l'écarter est maladroite... À condition toutefois d'être capable de hiérarchiser un minimum pour ne pas se retrouver envahi!

• *L'inconscient de la maison*, Dunod, 14€.



verticale dans les tiroirs les vêtements pliés et d'empiler ses chaussettes plutôt que de les mettre en boule.

### Élaguez les papiers

Vieux magazines, prospectus, courrier en retard et autres factures nous envahissent en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. La solution? Jeter les relevés bancaires et factures vieux de plus de 3 mois et classer ce qui doit être conservé en deux catégories : d'un côté, les papiers les plus consultés (fiche de paie, feuilles d'impôts) et de l'autre ceux qui le sont plus rarement (bail, contrat d'assurance). Pour soulager une bibliothèque encombrée, enlevez les livres non lus pour ne conserver que ceux «qui méritent leur place dans votre panthéon», conseille enfin Marie Kondo.

Vous verrez, après quelques heures, vous ne reconnaîtrez plus votre intérieur! ■

Chloé BELLERET

## Carnet pratique

- Place nette (région parisienne) [www.place-nette.net](http://www.place-nette.net) [alg@place-nette.net](mailto:alg@place-nette.net) (devis et première visite 90€, puis 50€ de l'heure). Tél. 09 81 86 35 67.
- *La magie du rangement*, Marie Kondo, First, 17,95€.

### Où donner?

- Vêtements, objets réparables ou en bon état :
  - [donnons.org](http://donnons.org)
  - [recup.net](http://recup.net)
  - [emmaus-france.org](http://emmaus-france.org) (puis onglet «où donner où acheter»)
  - [jedonne.org](http://jedonne.org)
- Livres (Paris, Bordeaux, Lyon) : [recyclivre.com](http://recyclivre.com)

### Où revendre?

- [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr)
  - [vivastreet.fr](http://vivastreet.fr)
  - [ebay.fr](http://ebay.fr)
- Dans certains cas, les collectes et retraits peuvent avoir lieu à domicile, renseignez-vous.

